地域包括支援センターだより

介護保険シリーズ　Part 8
ショートステイについて

ショートステイとは、介護保険の在宅サービスの一つで、施設に短期入所し、日常生活の介護やリハビリテーションを受けることができるものです。介護者が体調を崩してしまったときや、旅行や冠婚葬祭、出張などで不在のとき、介護を一休みしたいときに上手に利用すると、介護者の負担を減らすことができます。

ショートステイは、入所する施設の種類により「短期入所生活介護」と「短期入所療養介護」に分けられます。短期入所生活介護は特別養護老人ホームなどで、介護者が用事や休養のために介護ができない場合などに利用できます。

短期入所療養介護は介護老人保健施設などで、看護や医療などの専門的な処置を受ける必要がある場合に向いています。詳しくは地域包括支援センターか担当ケアマネジャーにご相談ください。

問合 堺基幹型包括支援センター(☎228-7052　FAX228-7058)へ。

地域包括支援センター	所在地	電話・FAX番号	担当区域(小学校区)
堺第1地域包括支援センター	堺区海山町3丁150-2	☎222-8082 FAX222-8083	三宝・錦西・市・英彰
堺第2地域包括支援センター	堺区今池町4丁4-12	☎229-9240 FAX229-9234	錦・錦綾・浅香山・三国丘
堺第3地域包括支援センター	堺区京町通1-21	☎223-1500 FAX223-1522	熊野・少林寺・安井・榎
堺第4地域包括支援センター	堺区協和町3丁128-11	☎275-8586 FAX275-8587	神石・新湊・大仙・大仙西

いい汗ながそう！ 大浜体育館

堺区大浜北町5丁7-1
☎221-2080　FAX221-9980

▶定期スポーツ教室「エンジョイトレーニング(2期後期)」

ジョギング、軽スポーツ、各種トレーニングなどを楽しみながら健康を維持します。

▷実施日時＝10月22日、11月5・19・26日、12月3日の火曜日、午後7～8時30分。▷参加費＝3,000円。

10月9日から申し込み受け付けを開始します。詳しくは、同館へお問い合わせください。

いつもあなたのそばに 堺消防署

住宅用火災警報器の設置と維持管理をしましょう

全ての住宅に住宅用火災警報器【下写真】の設置が義務付けられています。設置がまだの家庭は速やかに設置してください。

また、既に設置している家庭では、次のような維持管理を行いましょう。

▷正常に作動するか定期的にテストする。

▷電池を使う機器(電池交換ができない機器もあります)は、電池が切れそうになると音やランプで交換時期を知らせてくれるので適宜に交換する。

▷表示された交換期限を過ぎたら交換する。自動試験機能があるものは、交換期限内でも異常が出た時は交換する。

詳しくは、取扱説明書を確認してください。

問合 堺消防署(☎228-0119　FAX228-4087)へ。

行政書士による無料相談会と市民セミナー

▶無料相談会

遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成、帰化申請、建設・産廃業や宅建業などの営業許可申請、会社設立などについてご相談ください。電話相談はできません。

10月19日(土)、午後1時30分～4時(受け付けは午後3時30分まで)、サンスクエア堺(堺市駅前)研修室2で。無料。直接会場へ。予約可。予約は、大阪府行政書士会堺支部へ。

▶市民セミナー

相続、遺言について分かりやすく説明します。

同日、午後1時30分～5時、サンスクエア堺第1会議室で。無料。直接会場へ。

問合 大阪府行政書士会堺支部(☎234-3999　FAX262-8523)か市民人権総務課(☎228-7579　FAX228-0371)へ。

こんにちは 保健センター　堺／ちぬが丘

▶シルバー世代のお口の機能アップ講座～みんなで実践口の渇き・むせ予防教室～

最近お茶や汁物でむせやすい、口が渇く気がするなど心当たりはありませんか。いつまでもおいしく食べて、楽しく話し、生き生き過ごすための教室です。言語聴覚士が口の機能を向上させる体操・ゲームなどの実習を交え、分かりやすく話します。

10月17日(木)、午後2～3時30分、堺保健センターで。おおむね65歳以上の方が対象。無料。

申込 10月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて堺保健センターへ。先着20人。

▶ひざ・腰・元気/運動講座

「最近あまり外に出てないなぁ…」「速く歩いたり、長い距離を歩くのはちょっと苦手…」と思っている方は必見です。ひざ・腰を元気に保てるよう、ラジオ体操や効果的な歩き方について学びます。全5回コースで、専門家による指導や戸外での実習を行います。運動可能で全回参加できる方が対象。動きやすい服装で、上履きを持参。

10月22・29日、11月5・12・19日の火曜日、午前9時30分～正午、サンスクエア堺(堺市駅前)多目的ホールで。無料。

申込 10月3日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて堺保健センターへ。先着30人。

▶働き盛り世代のためのお弁当講座

栄養バランスのとれた弁当作りのポイントを学ぶ講義と、調理実習の講座です。生活習慣病を予防し、健やかな体をつくるためにはバランスのとれた食生活が大切です。弁当作りを通じて、自身や家族の食事の内容を見直してみませんか。

10月31日(木)、午前10時30分～午後2時、サンスクエア堺(堺市駅前)で。おおむね40～65歳の方が対象。無料。筆記用具、弁当箱、エプロン、三角巾、手ふきタオルを持参。

申込 10月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて堺保健センターへ。先着24人。

▶40歳以上のあなた、特定健診を受けていますか？

症状がなく、太っていなくても病気は進行している場合があります。堺区で特定健診を受けている方は、わずか21.9%です。健診を受けることで早期発見につながります。年に1回は健診を受けましょう。

また、大切な家族に健診を受けたかどうか声を掛けてみましょう。

問合 堺保健センターかちぬが丘保健センターへ。

▶ココロとカラダに効くヨガ体験講座　参加者募集

11月12日(火)、午前10時30分～正午、ちぬが丘保健センターで。堺区内在住の1時間程度の運動が可能な方で、40歳代前後の女性が対象。無料。動きやすい服装、水分補給用のお茶などを持参。

申込 10月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いてちぬが丘保健センターへ。先着20人。

▶堺区自主グループ紹介

▷大仙ふれあいウォーク【写真】＝ウォーキングと体操で健康維持をしましょう。大仙公園の美しい四季の変化も楽しむことができます。

毎週水曜日、午前9時30分から大仙公園平和塔前広場で。雨天中止。

問合 ちぬが丘保健センターへ。

堺・ちぬが丘保健センターつうしん

堺保健センター
堺区甲斐町東3丁2-6　保健医療センター内
☎238-0123　FAX227-1593

ちぬが丘保健センター
堺区協和町3丁128-4　健康増進福祉センター内2階
☎241-6484　FAX247-3201

	妊婦教室 〈予約制〉無料 男性(パパ)も参加可	離乳食講習会 〈予約制〉無料 生後6か月未満の子ども 4か月健診時も予約可	BCG予防接種 無料 生後1歳未満の子ども (個別通知)	一般健康相談 エイズ検査・相談 (HIV、梅毒、クラミジア)無料。直接会場へ。診断書発行不可	精神保健福祉相談 〈予約制〉無料 こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談	食生活相談 〈予約制〉無料 管理栄養士・保健師による生活習慣病予防などの相談	子どもの歯相談室 〈予約制〉無料	成人の歯科相談 〈予約制〉無料 成人・妊婦の方が対象 親子で歯科相談可	骨粗しょう症予防検診 〈予約制〉有料 18歳以上 骨密度測定、健康相談など
堺保健センター	妊娠中に3回	10月9日 10：00～11：00	10月11日 13：30～15：00	10月10日 9：00～11：00	10月3・21日 14：00～16：00 10月7日 9：00～11：00	10月10日 9：30～11：00	10月15・22日 9：30～11：00	10月9日 9：30～11：00	
ちぬが丘保健センター	妊娠中に3回	奇数月に実施	10月25日 13：30～15：00	10月2日 11月6日 13：30～15：30	10月1・15日 11月5日 14：00～16：00	10月2日 11月6日 13：30～16：00	10月24日 9：30～11：00	今月は実施しません	10月16日 午前中

上表以外にも健診、相談を行っていますのでお問い合わせください。

○母子関係　4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診(3歳6か月児が対象)…個別通知。転入、転出の場合は保健センターへ。そのほか、赤ちゃん広場など子育て支援を行っています。

○成人関係　胃がん検診、肺がん・結核検診などの各種検診や健康相談、失語症リハビリ教室、生活習慣病予防、健康づくり自主グループの支援などを行っています。

○一般健康相談時に実施する血液検査は有料

○エイズ検査は無料：HIV抗体・梅毒の血液検査・クラミジア尿検査がセット

○難病に関する相談

○検便検査(腸内病原菌)　毎週月～金曜日(祝休日を除く)9：00～11：00
(ちぬが丘保健センターは一般健康相談時の13：30～15：30のみ)

堺区役所では、堺区ブックスタート事業として4か月児健診時に絵本をお渡ししています。問合 堺区役所企画総務課(☎228－7403　FAX228－7844)へ。